Lévay József Ref. Gimnázium és Diákotthon-Miskolc

"A"-(11-14)-A | 2026.11.16 - 2026.11.20

Étlap

Repeta Win Szoftver

47.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Húskenyér(6)** Kal: 71 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,6g C:0,0g **Kenyér-t.k.(1-7-6)** Kal:168 F: 4g Zs: 2g Szh:32g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,5g **Paradicsom** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Sertésmájkrém(6)** Kal:221 F:13g Zs:17g Szh: 2g So:1,0g Tzs: 46g C:0,0g **Zsemle graham(1)** Kal:119 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,7g **Retek** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tej(7)** Kal: 84 F: 5g Zs: 4g Szh: 7g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g **Kakaós kifli(1-7)** Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	**Körözött tehéntúróból(7)** Kal:102 F: 5g Zs: 8g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g **Kenyér félbarna(1)** Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g **Paprika tv** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Párizsi - sertés** Kal: 64 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,7g Tzs:0,9g C:0,0g **Kenyér graham(1)** Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g **Uborka friss** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 246 9 8 33 1,4 3 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 344 18 18 33 1,7 47 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 10 8 37 0,7 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 293 12 9 39 1,4 3 0,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 252 10 6 37 1,9 1 0,8
E	**Csontleves(1-3-7-9-10)** Kal: 68 F: 3g Zs: 1g Szh:13g So:1,7g Tzs:0,1g C:0,2g **Főtt sertéshús** Kal:130 F:17g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g **Meggymartas(1-7)** Kal:230 F: 3g Zs: 6g Szh:41g So:0,0g Tzs:2,9g C: 15g **Főtt burgonya** Kal:235 F: 4g Zs: 1g Szh:39g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g	**Brokkolikrémleves(1-7-3-9-10)** Kal:173 F: 5g Zs:12g Szh:10g So:2,0g Tzs:4,7g C:0,0g **Rántott sajt(7-1-3)** Kal:581 F:28g Zs:34g Szh:37g So:2,5g Tzs: 16g C:0,0g **Jázmin rizs** Kal:372 F: 5g Zs:14g Szh:55g So:1,2g Tzs:1,4g C:0,0g **Áfonyalekvár** Kal: 49 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 11g	**Gombaleves - zöldséges(1-3-7-9-10)** Kal:145 F: 4g Zs: 9g Szh:12g So:2,1g Tzs:1,0g C:0,2g **Pulykapecsenye** Kal:305 F:26g Zs:21g Szh: 1g So:1,4g Tzs:5,3g C:0,0g **Házi steek burgonya** Kal:431 F:13g Zs:44g Szh:94g So:1,8g Tzs:0,5g C:0,0g	***Fejtettbab-leves(7-1-3-9-10)*** Kal:196 F: 8g Zs: 6g Szh:25g So:3,1g Tzs:2,3g C:3,1g ***Göngyölt-töltött csirkemell(1-7-3)*** Kal:205 F:27g Zs: 3g Szh: 9g So:1,4g Tzs:0,9g C:0,4g **Tavaszi rizs** Kal:320 F: 7g Zs: 8g Szh:55g So:1,8g Tzs:0,7g C:0,0g **Uborkasaláta** Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,7g Tzs:0,0g C:6,1g	***Sertésraguleves(9-1-3)*** Kal:285 F:16g Zs:19g Szh:12g So:2,6g Tzs:3,3g C:0,2g ***Túróscsusza(1-3-7)*** Kal:559 F:23g Zs:26g Szh:54g So:2,0g Tzs:8,6g C:1,6g **Gyümölcs** Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 663 27 0 93 2,6 5 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1174 39 59 114 5,7 22 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 881 42 74 107 5,2 7 0,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 751 43 17 96 7,0 4 9,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 872 39 45 72 4,7 12 1,8
U	***Főtt tojás(3)*** Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g ***Delma - joghurtos(7)*** Kal: 53 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g ***Zsemle vizes(1)*** Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g	***Pápai extra sonka*** Kal: 17 F: 3g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g ***Ráma harmónia(7)*** Kal:184 F: 0g Zs:20g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Kenyér rozsos(1-6)*** Kal:185 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,6g	***Téliszalámi(7-6-10)*** Kal:106 F: 5g Zs: 9g Szh: 0g So:0,8g Tzs:3,5g C:0,0g ***Delma - multivitaminos*** Kal: 53 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,1g ***Magvas zsemle(1)*** Kal:160 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,7g Tzs:0,1g C:0,6g ***Saláta friss*** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Sajtkrém - natúr(7)*** Kal: 50 F: 3g Zs: 3g Szh: 2g So:0,5g Tzs:1,9g C:1,9g ***Napraforgómagos zsemle(1)*** Kal:160 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,7g Tzs:0,1g C:0,6g ***Gyümölcs*** Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gyümölcs joghurt(7)*** Kal:105 F: 3g Zs: 3g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,8g C: 15g ***Kifli tejes(1-7)*** Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 10 11 31 0,6 3 0,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 386 10 21 36 1,6 2 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 331 12 17 33 1,7 5 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 237 9 5 40 1,2 2 2,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 245 7 4 43 0,4 2 17

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

*** T.Zs = Telített zsírsav** *A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !* *** jelölt étel édesítőt tartalmaz**

Glutén(1)Rákféle(2)Tojás(3)Hal(4)Mogyoró(5)Szójabab(6)Tej(7)Dióféle(8)Zeller(9)Mustár(10)Szezámmag(11)SO2-Szulfit(12)Csillagfürt(13)Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: ....